

कर्करोग प्रतिबंध: एक आढावा

कर्करोग प्रतिबंध म्हणजे कर्करोग होण्याची शक्यता कमी करण्यासाठी केलेली कृती. काही धोकादायक घटक, जसे की धूम्रपान, टाळता येतात, तर काही, जसे की काही जनुके वारशाने मिळणे, टाळता येत नाहीत. कर्करोग टाळण्यास मदत करणाऱ्या मार्गांमध्ये ज्ञात कारणे टाळणे, आरोग्यदायी जीवनशैलीतील बदल, पूर्व-कर्करोगजन्य स्थिती लवकर शोधणे, आणि काही लोकांसाठी औषधे किंवा शस्त्रक्रिया यांचा समावेश होतो.

सोपी माहिती

कर्करोग प्रतिबंध म्हणजे कर्करोग होण्याची शक्यता कमी करण्यासाठी केलेली कृती. कर्करोग टाळल्याने नवीन प्रकरणांची संख्या कमी होते. यामुळे कर्करोगाचा भार कमी होऊ शकतो आणि त्यामुळे होणाऱ्या मृत्यूंची संख्याही कमी होऊ शकते.

कर्करोग हा एकच आजार नाही. हा संबंधित आजारांचा एक समूह आहे. आपली जनुके, जीवनशैली आणि आपल्या सभोवतालचे वातावरण यातील अनेक गोष्टी कर्करोग होण्याचा धोका वाढवू किंवा कमी करू शकतात.

शास्त्रज्ञ कर्करोग टाळण्यास मदत करणाऱ्या अनेक मार्गांचा अभ्यास करतात. यामध्ये कर्करोगास कारणीभूत ठरणाऱ्या गोष्टी टाळणे किंवा नियंत्रित करणे, आहार आणि जीवनशैलीत बदल करणे, पूर्व-कर्करोगजन्य स्थिती लवकर शोधणे, औषधे वापरणे (केमोप्रीव्हेंशन) आणि धोका कमी करणारी शस्त्रक्रिया यांचा समावेश होतो.

थोडक्यात: प्रतिबंध म्हणजे तुम्हाला कर्करोग होण्याची शक्यता कमी करणे.

कर्करोग कसा तयार होतो

कार्सिनोजेनेसिस ही एक सामान्य पेशी कर्करोगाच्या पेशीत बदलण्याची टप्प्याटप्प्याने होणारी प्रक्रिया आहे. पेशी या शरीराच्या सर्वात लहान घटक असतात. प्रत्येक पेशीमध्ये जनुके असतात जी शरीर कसे वाढते, विकसित होते आणि स्वतःची दुरुस्ती कशी करते हे ठरवतात.

जनुकांमधील बदलांना, ज्यांना उत्परिवर्तन (mutations) म्हणतात, ते पेशींमधील सामान्य नियंत्रण यंत्रणा बिघडवू शकतात. असे झाल्यावर, पेशी जेव्हा मरायला हव्या तेव्हा मरत नाहीत. आणि शरीराला गरज नसतानाही नवीन पेशी तयार होतात. अतिरिक्त पेशींच्या साठ्यातून गाठ (tumor) तयार होऊ शकते. गाठी सौम्य (benign, कर्करोग नसलेल्या) किंवा घातक (malignant, कर्करोगजन्य) असू शकतात. घातक गाठीच्या पेशी जवळच्या ऊतींवर आक्रमण करतात आणि पसरतात. सौम्य गाठीच्या पेशी असे करत नाहीत.

तुम्ही बदलू शकता आणि बदलू शकत नाही असे धोकादायक घटक

तुमचा कर्करोग होण्याचा धोका वाढवणारी कोणतीही गोष्ट म्हणजे धोकादायक घटक (risk factor). तो धोका कमी करणारी कोणतीही गोष्ट म्हणजे संरक्षणात्मक घटक (protective factor). काही धोकादायक घटक टाळता येतात, पण अनेक टाळता येत नाहीत. उदाहरणार्थ, धूम्रपान आणि काही जनुके वारशाने मिळणे हे दोन्ही काही कर्करोगांसाठी धोकादायक घटक आहेत. यापैकी फक्त धूम्रपान टाळता येते. जे धोकादायक घटक एखादी व्यक्ती नियंत्रित करू शकते त्यांना बदलण्यायोग्य धोकादायक घटक (modifiable risk factors) म्हणतात.

कर्करोगाचा धोका वाढवणारे ज्ञात घटक:

- **सिगारेट ओढणे आणि तंबाखूचा वापर** — अनेक कर्करोगांशी याचा घट्ट संबंध आहे. धूम्रपान न करणे, किंवा ते सोडणे, धोका कमी करते.
- **संसर्ग** — HPV, हिपॅटायटीस बी आणि सी, एपस्टाईन-बार व्हायरस आणि *Helicobacter pylori* यांसारखे काही व्हायरस आणि जीवाणू.
- **किरणोत्सर्ग (Radiation)** — यात सूर्यप्रकाशातील अल्ट्राव्हायोलेट किरणोत्सर्ग, आणि वैद्यकीय एक्स-रे व रेडॉन वायूसारखा आयोनायझिंग किरणोत्सर्ग यांचा समावेश होतो.
- **प्रतिकारशक्ती दाबणारी औषधे (Immunosuppressive medicines)** — अवयव प्रत्यारोपणानंतर घेतली जाणारी ही औषधे शरीराची कर्करोग तयार होण्यापासून रोखण्याची क्षमता कमी करतात.

आहार, मद्यपान, शारीरिक हालचाल, लठ्ठपणा आणि मधुमेह यांसारखे इतर घटकही कर्करोगाच्या धोक्यावर परिणाम करू शकतात. हिपॅटायटीस बी आणि HPV विरुद्धच्या लशी काही कर्करोगास कारणीभूत ठरणारे संसर्ग टाळण्यासाठी विकसित करण्यात आल्या आहेत.

थोडक्यात: कर्करोगाची काही कारणे टाळता येतात, आणि काही टाळता येत नाहीत.

कर्करोगाचा धोका कमी करू शकणारे मार्ग

- **केमोप्रीव्हेंशन.** जास्त धोका असलेल्या लोकांसाठी, काही औषधे कर्करोगाचा धोका कमी करू शकतात. उच्च-धोका असलेल्या महिलांमध्ये काही औषधांनी स्तनाच्या कर्करोगाचा धोका कमी झाल्याचे दिसून आले आहे. फिनास्टेराईडने प्रोस्टेट कर्करोगाचा धोका कमी झाल्याचे दिसून आले आहे. या औषधांचे दुष्परिणाम होऊ शकतात, म्हणून ती काळजीपूर्वक वापरली जातात.
- **वजन कमी करण्याची शस्त्रक्रिया.** अभ्यासांनी दाखवले आहे की वजन कमी करण्याच्या शस्त्रक्रियेमुळे जास्त वजनाशी संबंधित कर्करोगांचा धोका कमी होतो.
- **धोका कमी करणारी शस्त्रक्रिया.** काही लोकांमध्ये काही विशिष्ट जनुकीय बदल, किंवा तीव्र वैयक्तिक किंवा कौटुंबिक इतिहास असतो. ते धोका कमी करण्यासाठी शस्त्रक्रियेचा विचार करू शकतात. हा निर्णय घेण्यापूर्वी कर्करोग धोका मूल्यांकन आणि समुपदेशन घेणे महत्वाचे आहे.

धोका कमी करत असल्याचे सिद्ध न झालेले मार्ग

- **ॲस्पिरिनने** बहुतेक कर्करोग टाळल्याचे दिसून आलेले नाही. दीर्घकालीन वापरामुळे काही लोकांमध्ये कोलोरेक्टल कर्करोग टाळण्यास मदत होऊ शकते. ॲस्पिरिनमुळे रक्तस्राव होऊ शकतो, म्हणून प्रथम तुमच्या डॉक्टरांशी बोला.
- **जीवनसत्त्वे आणि आहारातील पूरक (supplements)** यांनी कर्करोग टाळल्याचे दिसून आलेले नाही. एका मोठ्या चाचणीत, एकट्याने घेतलेल्या व्हिटॅमिन E मुळे प्रोस्टेट कर्करोगाचा धोका वाढला.

कर्करोग टाळण्याचे नवीन मार्ग क्लिनिकल ट्रायल्समध्ये अभ्यासले जात आहेत. तुमच्या स्वतःचा कर्करोगाचा धोका कमी करण्याबद्दल सल्ल्यासाठी तुमची आरोग्यसेवा टीम हा सर्वोत्तम स्रोत आहे.

विश्वसनीय स्रोतावर आधारित

हा National Cancer Institute वर आधारित शैक्षणिक माहितीचा सोप्या भाषेतील अनुवाद आहे. संपूर्ण आणि अद्ययावत माहितीसाठी कृपया मूळ स्रोत वाचा. केवळ शैक्षणिक माहिती — वैद्यकीय सल्ला नाही. नेहमी तुमच्या स्वतःच्या काळजी टीमशी बोला.

National Cancer Institute: cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/patient-prevention-overview-pdq

अद्यतनित: 2026-09-15

तुम्हाला मोफत दुभाषी मिळण्याचा अधिकार आहे. अमेरिकेतील (युनायटेड स्टेट्स) ज्या रुग्णालयांना आणि दवाखान्यांना फेडरल निधी मिळतो, त्यांनी तुम्हाला कोणताही खर्च न घेता पात्र दुभाषी उपलब्ध करून देणे बंधनकारक आहे. तुम्ही स्वागतकक्षात किंवा तुमच्या भेटीपूर्वी दुभाष्याची मागणी करू शकता. तुमच्यासाठी भाषांतर करण्यासाठी कुटुंबातील सदस्य किंवा मुलाला सोबत आणण्याची गरज नाही.

ऑनलाइन: cancerexplained.org/languages/mr/cancer-prevention-overview

cancerexplained.org वरील इंग्रजी लेखातून अनुवादित. स्रोताशी पडताळलेली आवृत्ती इंग्रजी आवृत्ती आहे.

Educational information only, not medical advice. An AI-assisted editorial system helped prepare this page. No named medical reviewer has reviewed it unless one is listed.

कोणताही बदल न करता मोफत छापू, प्रत काढू आणि शेअर करू शकता. परवानगीची आवश्यकता नाही. कृपया वैद्यकीय मजकुरात बदल करू नका. संदर्भ: cancerexplained.org. शैक्षणिक माहिती, वैद्यकीय सल्ला नाही.